

#1 Nie wyciągajmy pochopnych wniosków

Konspekt dla małżonków



POCHOPNY OSĄD

Krzyki, kłótnie czy ciche dni zdarzają się w małżeństwach. Może niektórych z nich da się uniknąć. Rozwiązaniem może być unikanie pochopnych osądów. Możemy nauczyć się tego od Pana Jezusa, który potrafił zobaczyć coś czego inni nie widzieli.

Widzimy to na przykład, kiedy w świątyni trwa zbiórka pieniędzy i różni ludzie wrzucają do skarbony różne kwoty. Pewna wdowa wrzuca dwa małe pieniążki, patrzący na to oceniają, że wrzuciła mało, ale Jezus widzi więcej. Jezus twierdzi, że wrzuciła najwięcej, bo wrzuciła wszystko co miała. On nie wyciągnął pochopnych wniosków.

Temat do rozmowy (15 minut):

Jak czułeś się, gdy ktoś osądził Cię pochopnie?

Czego tej osobie zabrakło do obiektywnej oceny sytuacji?

UKRYTA INTERPRETACJA JAKO PRZYCZYNA KONFLIKTU

Podsumowanie treści:

Wiele konfliktów małżeńskich zaczyna się według schematu:

PROWOKACJA → WYBUCH → WOJNA

Kluczowym, często niezauważanym elementem, który występuje między prowokacją a wybuchem, jest **INTERPRETACJA**.

Interpretacja to przypisanie znaczenia temu, co widzimy. Dokonujemy jej w ułamku sekundy, często bazując na wcześniejszych, negatywnych doświadczeniach. Jest szybką, lecz często nietrafną oceną, która prowadzi do wybuchu emocji.

Trzy typy interpretacji, które oddalają od siebie:

Interpretacja	Opis
1. Jestem Ofiarą	Skupienie na sobie jako niewinnej i pokrzywdzonej osobie. Myślenie: "mój mąż/ moja żona jest przeciwko mnie". Unikanie dostrzegania swojej roli w sytuacji i brak chęci do pracy nad sobą. Jest to postawa wygodna i chwilowo skuteczna.
2. On jest zły Ona jest zła	Skupienie winy całkowicie na współmałżonku (np. "on zawsze mi to robi", "ona jest czepialska"). To również jest postawa unikania wzięcia odpowiedzialności za swoje postępowanie, przerzuca tę odpowiedzialność na współmałżonka.
3. Nic się nie da zrobić	Wyraża bezsilność. Objawia się skrajnymi reakcjami: KRZYCZ (eksplozja, bo "muszę to wyrzucić") lub MILCZ (implozja, "ciche dni", bierna agresja). Krzyk wywołuje reakcję obronną, a milczenie nie rozwiązuje problemów. Tutaj też unikamy wzięcia odpowiedzialności za rozwiązanie tej sytuacji i usprawiedliwiamy krzyki lub obrażanie się.

Konsekwencje tych interpretacji są takie same, prowadzą do tego, że problem nadal pozostaje nierozwiązany i nikt nie pracuje nad swoimi słabymi stronami.

Zastosowanie każdej z tych interpretacji:

- oddala nas od siebie zamiast przybliżyć,
- służy wywieraniu presji, tak żeby współmałżonek zrobił dokładnie to, co ja chcę
- służy ukaraniu współmałżonka, "niech go zaboli, bo nie zrobił tak, jak tego oczekiwałam"

Budowanie nowych nawyków:

- **Wziąć odpowiedzialność** za swoje zachowanie, słowa i gesty, zdać sobie sprawę ze swojej roli.
- Zanim ocenię, **zapytam**: "Kochanie, co się stało?".
- Zadać sobie pytanie: "**Dlaczego taka miła, myśląca i rozsądna osoba, którą poślubiłem z własnej woli, miałaby zrobić coś takiego?**".
- Weź **głęboki oddech**, policz do 10.
- **Zawsze zakładaj dobro** i nie zakładaj złych intencji.

Temat do rozmowy (20 minut):

Omówcie te trzy interpretacje (Jestem Ofiarą, On/Ona jest zły/zła, Nic się nie da zrobić).

Powiedzcie własnymi słowami, dlaczego stosowanie ich oddala nas od siebie.

WZAJEMNA POMOC I DĄŻENIE DO BLISKOŚCI

Temat do rozmowy z Bogiem (10 minut – osobista modlitwa w ciszy):

Panie Boże: Do której interpretacji mam skłonności?

Proszę o wybaczenie, proszę pomóż mi pracować nad nowymi nawykami.

Temat do rozmowy małżeńskiej (15 minut):

Po modlitwie, powiedzcie sobie nawzajem:

- „Kochanie! Nie jestem ofiarą i nie chcę tak o sobie myśleć! Nie jesteś zły/zła i nie chcę tak o tobie myśleć? Nie chcę na ciebie krzyczeć, ani się obrażać. Chcę szukać rozwiązania, które buduje naszą więź i bliskość.”
- Porozmawiajcie o tym, jak możecie sobie nawzajem pomóc porzucić niewłaściwe interpretacje.

Wnioski końcowe:

Kiedy pracujemy nad wyeliminowaniem pochopnych osądów, to jest to sposób na okazywanie sobie miłości i budowanie wzajemnej bliskości. W ten sposób mówimy sobie nawzajem: Kocham Cię i chcę pracować nad sobą, chcę wziąć odpowiedzialność za moje myśli i słowa.

Budujmy naszą więź małżeńską na prawdzie, a nie na domysłach czy na twierdzeniu, że ja zawsze wiem najlepiej.

Pracujmy nad sobą po to, żeby nasze rozmowy wyglądały inaczej!

PODSUMOWANIE

Rozmowa końcowa (5 minut):

Porozmawiajcie o tym, co było dla Was najważniejsze w tym spotkaniu?

DZIĘKUJEMY!